

# La UPRL informa

## La vuelta al trabajo. Salud y bienestar psicológicos

*"...en este momento las empresas necesitan transmitir a sus empleados que "todo está bajo control"*



El momento de la vuelta al trabajo supone afrontar una nueva etapa tanto para el trabajador/a, como para sus responsables y para la empresa en su conjunto, existirán persona y situaciones diversas, no obstante, el momento del retorno al trabajo será clave en varios aspectos:

- Para transmitir la sensación de que "todo está bajo control" aportando seguridad,
- Para demostrar el compromiso de la empresa con la salud y la seguridad de los trabajadores y trabajadoras.
- Para mostrar los esfuerzos realizados por la empresa para adaptarse a la situación con el menor riesgo.
- Adaptación de todas las personas a las nuevas situaciones y circunstancias.

"Y es que asomarnos y salir a esta nueva realidad desajusta nuestro sentimiento de vulnerabilidad y nuestra confianza, así que nuestro cerebro debe re-adaptarse."

### ¿Qué nos puede pasar?

- La vuelta al trabajo reactiva nuestra sensación de inseguridad y produce en nosotros múltiples reacciones diferentes. La dificultad para regular estas reacciones y emociones es normal en la situación actual.
- Extremar las distancias y restringir el contacto personal colocándonos en un estado de hipervigilancia hacia todo lo que hacemos, tanto nosotros como los demás.
- Podemos sentirnos inquietos, preocupados por nuestra protección o la de los demás.

# La UPRL informa

- Los automatismos que antes nos movían no nos sirven. Tendremos que revisar todos los procesos de nuevo y reaprender otros hábitos, lo que requerirá mayor atención, autocontrol y esfuerzo adicional en la tarea.
- Re-experimentar tensión emocional al volver al trabajo. Precisamos mayor concentración y tal vez podríamos reprimir emociones que necesitamos expresar.
- Los primeros días y/o semanas, o en momentos de sobreexigencia, puede costarnos volver al trabajo. Podemos estar irritables, tener dificultad para descansar, sufrir desorden en la alimentación o cansancio.
- Durante estas semanas todos hemos sufrido pérdidas, y algunas difíciles y muy dolorosas. La tristeza o el abatimiento también pueden estar presentes en nosotros.

## ¿Qué podemos hacer?

- **Conocer bien los procedimientos de trabajo y resolver todas las dudas. Seguro que hay cambios** más o menos importantes que es necesario saber. Esto aumentará nuestra seguridad y confianza. La seguridad de cada uno hace crecer la confianza de todos.
- **Tomarnos tiempo** para decidir, planificar acciones y dosificar esfuerzos sin exigirnos demasiado al principio, facilitará la adaptación.
- **Concentrarnos en lo que sí podemos hacer.** Mantener una actitud proactiva para afrontar la nueva situación y los cambios que comportan: ¿qué puedo hacer yo?, ¿cómo puedo ayudar a los demás?
- **Estar informados** evitando la sobreinformación. La exposición continua mantiene activado el sistema de alerta y genera inseguridad.
- **Confiar en nosotros.** Seguimos haciendo bien nuestro trabajo y nuestras competencias son las mismas. Lo que es nuevo son las condiciones derivadas de esta situación a las que debemos adaptarnos.
- **Mostrar empatía,** escuchar y compartir, ayudará a apoyarnos los unos en los otros. Recuerda el poder de la sonrisa y del sentido del humor.
- Mantener **visión de equipo.** Somos interdependientes y nos necesitamos para que todo funcione. Podemos apoyarnos mutuamente aportando cada uno nuestras capacidades. Estando vigilantes para que todos cumplamos las normas también nos cuidamos como equipo.
- **Observar lo que sentimos** para tomar conciencia de lo que necesitamos. Compartir emociones para obtener apoyo.
- **Cuidarnos.** Estar ocupados, hacer ejercicio, desconectar la mente, realizar otras actividades, alimentarnos bien y descansar. Busca un momento del día para ti, para expresar tus emociones y relajarte.
- **Reconocer las señales de activación excesiva** como la hiperactividad, la falta de sueño o la irritabilidad. Si las reacciones persisten o empeoran contacta con profesionales.

# La UPRL informa

- Es importante mantener la ilusión hacia el futuro y la motivación sabiendo que estamos en un proceso. Favorecer una actitud abierta y con optimismo realista nos ayudará a afrontar en las mejores condiciones las distintas situaciones que vengan

**Fuente: Prevención Integral**